





آنکه ہست او آسکاراونهان

در درون عانتقان بیقرار

آ فرین حان آ فرین و حان حان

درمقام لانزالی آسکار

(عطار)

روز چهاردهم این چالش بینظیر، ۳ تمرین جانانه داره که باید تکتک تمرینها رو مثل سیزده روز گذشته با نیّت الهی انجام بدی.

### الهی به امید تو

از امروز تا پایان روز هجدهم آگاهانه نباید هیچ کلمهٔ
منفی به کار ببری؛ مثلاً نباید بگی:

وای امروز چقدر کارم سنگین بود خسته شدم.

به جاش بگو: "عجب روز بینظیر و الهی داشتم"

یا مثلاً نباید به کسی بگی: "خسته نباشی!"

به جاش بگو: "خداقوت، خداقوت به جانت"







#### چالش ۱۸ روز شکرگزاری جانِ جانان روز ۱۶



آگاهانه از کلمات مثبت و الهی اسـتفاده کن چون کلمات بار بسیار قدرتمندی دارن.

نکتهٔ بسیار مهم: یادت باشه هر کلمهای که از دهانت خارج میشه، جریان یک احساسی رو درونت به وجود میآره.

نکته: اگه حواست نبود و کلام منفی به کار بردی به هیچ عنوان خودت رو سرزنش نکن، فقط بهش آگاه باش چون داریم تمرین میکنیم، تمرین هم نیاز به تکرار داره، تکراره که شاهکلید این چالش الهی ۱۸ روزه هست؛ پس صبور باش که هر روز، الهی صدهزار مرتبه شکر داری بهتر از روز قبل میشی، یادت باشه خداوند هم رهات نکرده او داره هر لحظه با هر دم و بازدم کمکت میکنه.

۲. از امروز تا پایان روز هجدهم بهترین لباســت رو بپوش و بهترین عطرت رو بزن؛ حتی در تنهاییت!

". از امروز تا پایان روز هجدهم، باید با عشیق، خودت به تنهایی لباسهات رو مرتب کنی، زمانی که داری لباسهات رو مرتب میکنی باید از آنها سیاسگزاری کنی؛ مثل همان ظرفشستن جانانهای که داری این روزها انجام میدی، باید با لباسهات هم همان جور عشیقبازی کنی و بهشان بگی: الهی صدهزار مرتبه شکر که هستید و من می تونم بپوشمتان







#### چالش ۱۸ روز شکرگزاری جانِ جانان روز ۱۶

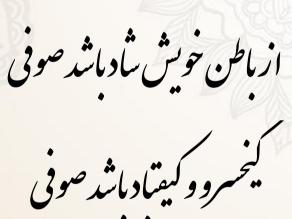


و با شما حسابی خوش تیپ بشم، الهی صدهزار مرتبه شکر که شما لباسهای خوشگلم رو دارم.

نکته: در این تمرین **مثل یک کودک بیغلوغش ذوق کن.** 

الهی صدهزار مرتبه شکرت که ۱۶ روز از این چالش الهی و بین نظیر رو جانانه در کنار هم سیری کردیم، شکر برای این روزهای بین بین بین بین بین بین داریم تجربه میکنیم؛ ۶ روز جذاب دیگه به لطف دلبرِجان باقی مانده، خدا قوت به جانت که تا روز چهاردهم پای عهدی که بستی جانانه سعی کردی بایستی.

"خدا قوت به نفس حقت"



خوش باش که خوش نهاد باشد صوفی صوفی صاف است غم براو منشیند

(مولانا)







چالش ۱۸ روز شکرگزاری جانِ جانان روز ۱۴



### In the name of God, the Most Gracious, the Most Merciful

The fourteenth day of this extraordinary challenge holds three profound exercises that you must embrace, just like the past thirteen days, with a divine intention.

### God, my hope is in you

- From today through the 18th day, instead of saying, "I had such a tiring day," say, "What a magnificent and blessed day I had!"
  - Instead of telling someone, "Don't be tired!" say, "God bless you! Strength and light to your soul!"

Consciously use positive and divine words, for words carry immense power.

Key Note: Every word you speak creates emotions within you.

Note: If you slip and say something negative, do not blame yourself. Awareness is the goal. We are practicing, and practice requires repetition which is the master key to this 18-day divine challenge, be patient. With each passing day, you are improving. Remember, God is always with you, guiding you with every breath you take.



6 ·



چالش ۱۸ روز شکرگزاری جانِ جانان روز ۱۴



- 2. From today through the 18<sup>th</sup> day, wear your best clothes and apply your finest fragrance—even when you're alone!
- 3. From today through the 18th day, lovingly arrange your clothes yourself. As you do so, express gratitude for them, just as you did for your dishes these past days. Speak to your garments with love, saying, "God, thank you a hundred thousand times for these beautiful clothes that adorn me! Endless gratitude for blessing me with them."

Key Note: Approach this task with childlike joy and enthusiasm.

God, thank you a hundred thousand times for blessing us with 14 divine days in this challenge together. Thanks for these amazing days we're experiencing. Four more glorious days remain, by the grace of the divine Beloved (God). Well, done, dear one—you have stood firm in your commitment!

God's strength to your true soul.



